

修道，譬如修菩提心、修空正見，這是為集聚廣大的資糧，但是我們死後就必須去投胎，若投胎到欲界，欲界的苦就不需要多講，大家都知道，而且投胎到欲界對於持續修行、或持續性集聚資糧，都有非常大的障礙。我們現在的修行是集聚資糧及修學佛法，透由現在的修行，是能感得下輩子可以獲得人身來到這個世界上，可是要像現在這樣有修行的好環境，因緣具備是非常難的。一旦我們再次投生，是否能夠像這樣持續的修行並不知道，有可能會遇到惡緣，因為這個惡緣而因此造惡業，所以我們再次去投生是否會有這樣的危險性產生，再遇因緣、再造惡業而導致沒辦法再持續修行呢？

現在修學的【三主要道】也就是成佛之道，我們現在已經開始在修學了，但現在所修的三主要道也不是馬上能夠生起，必須要持續性、不間斷地修行才可以。因此，投生到極樂淨土變得非常重要。

由佛發願所成辦的淨土，有無數的淨土，是各自具有不同特色的淨土，有些淨土是很難投生淨土，有些淨土是一旦投生之後，仍會不由自主的再死並再次投生。

極樂淨土，是只要我們努力去修，絕對可以投生，而且很容易可以成辦去到極樂淨土。已經投生到極樂淨土，除非你自己發願還要回到這個世間，否則你是不需要離開極樂淨土，不用不由自主的再投生。要知道投生到極樂淨土不代表就是成佛、獲得解脫了，不過一旦投生到極樂淨土就可以在那裡修行，直到證量生起；獲得高證量後，不需要再因為業及煩惱之力而去投生，關於這點

對我們是非常重要的。

大家要好好的想一想，為了自己的後世要往生淨土；往生到淨土的「因」是很容易成辦的，因此大家要下定決心往生淨土、集聚資糧，如果能這樣做的話，往生到淨土有百分之九十的機會掌握在你的手裡。

以前有學員曾經問(梭巴)格西這樣的問題，「既然如此的話，我在臨終時好好發願祈求往生到極樂淨土，是否就能夠往生了呢？」格西回答：「那也太容易了吧？沒有那麼容易的。」這太過於簡單，若這樣就太好、太方便了，(意思是指實際並不是如此)。大部分人想要獲得大果報，但要去成辦大果報的一個微小的因，他也不想要去做，也沒有辦法去做到；不能這樣，你要成辦大果報，就要付出相對性的努力才可以。

關於極樂淨土，佛在很多的經文中有提到，如果你這樣子做，就可以往生到淨土，在各個地方都有提到往生淨土的因，所以我們只要好好的祈求發願，就很容易可以往生到極樂淨土，也因為這樣的關係，所以佛陀多次提到往生淨土之因。

成辦淨土的因，怎麼去成辦？如果我們按照成辦淨土的因，一生好好的集聚資糧，大家都可以做得好，是可以到達淨土的，當你到達淨土以後，等於類似像獲得解脫一樣，為什麼？因為大家不需要再一次的去輪迴，你唯一想的是要修什麼道而已，除了思考修什麼道以外，你根本都不需要擔心再次去輪迴，因此我們大家要好好的把握住這個機會。格西認為大家一定要好好的下決心，我要好好努力修習、我要好好努力往生到淨土，能夠下這樣的決

定心是非常好的。

很多賢聖師父都有講到淨土的這些特色，格西所講的是宗喀巴大師所造的【極樂發願文】及依照【極樂淨土經】為大家解說。

宗喀巴大師有廣說極樂發願的部分，在廣說【極樂發願文】後，宗喀巴大師就圓寂了，圓寂時間是藏曆十月二十五日早上，前一天在藏曆十月二十四日晚上，宗喀巴大師去參加法會做祈求發願，講解【極樂發願文】後就回僧寮，接著在隔天十月二十五日早上圓寂。基本上，宗喀巴大師參加法會的說法，都會由弟子請法，但是宗大師講說【極樂發願文】並沒有受到任何人的祈請，宗大師是按照自己的意願來講說這個【極樂發願文】。

今晚格西要為大家介紹投生淨土的四種因，了知這四種因後，大家要好好思惟，並思惟該如何成辦這四種因。這四種因是【極樂淨土經】，以及宗喀巴大師【極樂發願文】都有提到的。

第一個，要內心當中常常反覆地去作意極樂淨土及無量光佛。大家都是能夠下工夫的，既然來聽這堂課，就是都想這樣做，格西建議大家都應該要下工夫好好做比較好。

首先，準備無量光佛的唐卡，這個唐卡不是只有無量光佛，是要包含有淨土的無量光佛唐卡，大家都準備這樣一幅唐卡會非常得好。去年有給過大家一幅唐卡的法照，這個法照上面不僅有無量光佛，還有無量光佛的淨土、皇宮以及周圍的環境，法照上面都有，所以，就按照這個法照去觀想淨土的樣子。若想投生淨土，第一個步驟就是要準備一幅包含無量光佛及淨土的唐卡，既然你要投生淨土，準備唐卡就是一項必要性的花費。唐卡準備好後，

接著要好好開光，畢竟這個是你要用一輩子的，依著這個唐卡要集聚資糧，備齊投生到淨土之因。

若請了一幅唐卡就要有擺放唐卡的地方，有些人可能沒有這樣的條件，也沒有關係，將唐卡拍照沖印後，用相框(安置)擺好，這樣子也可以。如果沒有辦法擺上唐卡，擺上法照，是不是我就沒有辦法去成辦投生到淨土的因呢？也不是。格西意思是能夠這樣子做會很好，但並不是沒有準備唐卡，沒有擺上法照，就沒有辦法成辦投生淨土的因，不是這樣的意思。

投生淨土的第一個因，要反覆去思惟，打從心底以及發願要投生到淨土，所以要反覆思惟無量光佛及無量光佛的淨土，從內心發願要投生淨土。格西發給大家無量光佛法照，請分享到視訊畫面上，格西要介紹這個法照。大家可以看著這個法照，經由格西介紹就會了解淨土整個環境狀況。

看著這個法照要觀想成是真正的淨土，淨土的大地不是像我們現在這樣子的土地大地，而是充滿各種珍寶的大地，這大地十分廣大；我們知道整個宇宙非常廣大，而現在所觀想由各種珍寶所成的大地也非常廣大。【極樂淨土經】提到淨土裡的大地，都是由珍寶所成的大地，觀想大地之上有樹木、湖等等。這極為寬廣由珍寶所成的大地，有著各種樹木，具有花、枝、葉的大樹，這樹木也是由各種珍寶所形成；這世界有森林，森林中有樹木，同樣也要觀想極樂淨土中一樣有各種樹木，樹木皆由各種珍寶形成樹枝、花及葉，而且極為悅意。大家有唐卡看著唐卡、聽著解釋，之後看著唐卡做思惟時，內心就很容易顯現淨土相貌。這並不是

指唐卡即淨土，而是要想「有真正像唐卡裡面所呈現的淨土」，這個淨土是真實存在的。

觀想由珍寶所成的大地，大地之上有珍寶所成的各種不同樹木、各種不同的花朵，及各種不同的悅意小湖泊。因為珍寶所成的大地非常廣大，所以要觀想樹木、湖泊在各個地方都有，不過，並不是整個地方就只有樹木及湖泊，而是要觀想有些地方有湖泊，有些地方有樹林。除了觀想悅意的小湖泊以外，還要觀想湖泊當中有花、有無量光佛所化的鳥。接著觀想皇宮，無量光佛及其眷屬所住的地方，非常莊嚴悅意。

【極樂淨土經】中講解真正的淨土，就必須按其所講的去觀修。當有一個人去某一個地方，回來後就跟你說，那個地方的大小、房子呀、樹呀等等描述時，你的內心很容易就會產生那一個地方的相貌，很容易顯現出來。【極樂淨土經】裡面就提到淨土這樣那樣的相貌，對於我們要投生淨土的人，就要反覆去思惟這些極樂淨土的相貌及這些情境。

觀想大地後，接著觀想皇宮，皇宮的中尊即主尊，就是無量光佛，觀想主尊是無量光佛，在祂的周圍有眷屬圍繞著，有菩薩行者、還有無數的聲聞行者，除此以外沒有其他。要觀想無量光佛就在中間為大家說法，所以要投生淨土就要反覆地觀想這樣的景象。宗喀巴大師提到，要反覆作意淨土及投生在淨土的利益，就能夠產生一個強烈想要投生到淨土的心，這個心是一個重要的因。如果要修習投生到淨土的因，就是要這樣子每天思惟、觀想，早上觀想、中午觀想、晚上觀想，再加上要發願「我要投生到淨土

」，如此發願，加上早中晚觀想，這就是在成辦投生淨土的初因了。

投生淨土的四因在經中有提到，而且宗喀巴大師也是這樣子開示，所以我們要生起一個強烈「我要投生到淨土」後，絕對不要生起「是否可以投生？」「到底能不能投生到那邊？」這樣子的疑惑，要確定、決定、絕對是可以投生到淨土。當投生到淨土，不是像投生到母胎中，而是投生到花朵當中，投生到花裡面那個花朵並不會馬上就開啟。

觀想無量光佛，每天做祈求發願，生起一個強烈的希望投生到極樂淨土的心，這個就是在成辦投生到淨土的第一個因。就是要作意無量光佛，作意無量光佛的淨土，生起強烈要投生到無量光佛淨土的心，強烈祈求能夠投生到無量光佛的淨土。

要作意淨土，或作意無量光佛，沒有辦法一觀修馬上就可以很清楚，但是你就是慢慢地去觀修，若還是沒辦法就再去閱讀經典，再思惟，慢慢地就可以觀得清楚了。

成辦投生到淨土的第二因，以多門累積善根。可以用七支供養來累積善根。在用七支供養造作善業時，要想我為了要投生淨土，因此我要來修七支供養，還可以獻曼達。

有時候我們會為了相續當中可生起出離心及菩提心的證量，因此而做禮拜、做供養，現在我們不僅僅是為出離心及菩提心的證量可以生起而修，也是為了要投生到淨土而禮拜、供養。要如此地做。要投生到淨土，首先一定要發願投生淨土，再加上集聚資糧，這樣才行。

成辦投生淨土的第三因，為了投生極樂淨土而修習菩提心。在投生淨土的第二因，說到以多門累積善根，但沒有提到修習菩提心，為什麼呢？因為極樂淨土裡面有很多聲聞種性的行者，他們不會去修菩提心，因此在多門累積善根，是講說除菩提心以外的其他善根造作。

如果是為自己獲得解脫而求生淨土，或是為了有情要成佛而求生極樂淨土，那麼第一因及第二因都是必要的；但是如果僅僅是為自己獲得解脫而求生極樂淨土，那第三因就不一定是必要的。

修菩提心可以讓我們累積到廣大資糧，只要修菩提心絕對是可以生起菩提心，不僅如此，每一次修習菩提心，都可以累積到廣大資糧，這就更容易可以投生到極樂淨土。第三個投生到淨土的因就是修菩提心，為了利益他人，所以我要成就佛果位，我暫時投生到極樂淨土，然後修行，修到高證量時，我就再回到這個世間來利益眾生，要以這樣緣念而修菩提心。

信心，這是非常不可思議的。在前一、兩年尼泊爾有這樣一個公案，有一位不識字的人，完全持誦六字大明咒及修禁飲的齋戒；有一天他早上一、兩點起來，他就講說「我的願都已經滿了，該做的也都做了，而且做得很好。」之後他就往生了。就是有這樣子能夠親見本尊的這種實際狀況。如果光講解公案，這個時間是不夠的，所以就是有像這樣的公案，因為信心的關係而有這種相應的公案。

第四個因，是將所造的任何善根強烈回向要投生到極樂淨土。今天為大家講解投生到淨土的四種因，若你們能夠去做到的話，

你們自己會感受到那種受益。這輩子，當然修菩提心可以獲得非常多、集聚到廣大的資糧，但是對於菩提心的生起，有些人可以生起，有些人是很難生起菩提心；但是投生到淨土的這個因，如果你有真的去做，就有非常大的希望可以投生到淨土。

最容易投生的淨土，就是極樂淨土，不僅如此，你一旦投生到極樂淨土以後，你不會再因為業跟煩惱而去投生。有些人可能會想，既然我要投生極樂淨土，為什麼還要講修出離心及菩提心呢？其實投生到極樂淨土，這只是讓你在還沒有成佛之前有一個住的地方，出離心及菩提心還是要修，因為要成佛，所以要先投生到極樂淨土，而出離心及菩提心也要修。投生到淨土就等於可以獲得自主，可以間斷輪迴。

所以，大家不要想「我到底能不能做得到？」還是「我做不到」，不要這樣想，從明天開始，就要去成辦這四個因。如果下定決心開始去做的話，那是毫無任何疑惑絕對會有成果產生。我們現在有修行的時間，也獲得這麼一個好的人身，等於齊備了修行的內外緣，因此要好好把握機會，善用這個機會來修行。

今天為大家介紹投生淨土的四種因及投生淨土的利益，下一堂課，會再補充幾點，要補充的這幾點也是很容易去成辦的，所以在下一堂課還沒有上課之前，大家就針對這四種因，好好的修習。當你在做這件事情，在累積投生到淨土這四個因時，也不需要跟別人講自己正在做這件事情，就是自己去做準備，就這樣去做就好，不用跟其他人講。

格西(再次)交代，在下禮拜還沒上課之前，對這「四因」，大家要

盡全力好好去思惟。這四因沒有做不到的，非常容易就可以做得到。

投生淨土之因-梭巴格西 授課

格西瑪 中譯

(聽打稿，未經師長確認，僅供

參考)

2024.07.13 第二堂

上堂課已和大家說明投生淨土之因，今天再略為大家補充一些。

首先大家一起來思惟「無常」的道理，思惟我們的日、月、年是剎那在變化，在不知不覺當中變化著，日子過得非常快，首先一開始先思惟「無常」，我們現在依然還健在但認識的親人、朋友們都已經走了，雖然我們現在健在也只是時間早晚而已，會和他們

一 樣 離 開 。

(格西帶大家思惟)

如果我們就「無常」這部份去思惟，無論是外在、內在，變化都十分地快速，現在所講的極樂淨土就是和我們的後世有關，這非常重要，如果可以自主地投生到任何地方，或者對於死亡能自主，就不需努力地要投生極樂淨土，因為沒有辦法自主的關係，所以要想盡辦法投生到極樂淨土，這對於我們是有獲益的。

投生到極樂淨土不是馬上就能成就佛果位、獲得解脫，而是不會因為業和煩惱所自主而投生，投生到極樂淨土就可以在那裡修行乃至成就佛果位，這是投生極樂淨土的好處。

投生到極樂淨土的利益，佛陀無論在顯、密方面都有宣說，所以修習極樂淨土法門對我們有十分大的利益；投生極樂淨土利益非

常多，其中最主要的利益，投生到極樂淨土是很容易的，這是第一點。

第二點，如果已投生到極樂淨土絕對不會再因為業及煩惱投胎輪迴，這是最主要的兩點利益。

如果能投生極樂淨土，其利益非常穩固、對我們有非常大的幫助，若你今生修菩提心而無法生起菩提心，就必須再投生人間，這樣的狀態不是很穩定，如果我們能投生極樂淨土就能獲得投生極樂淨土的利益，而且人生的狀態會變得非常穩固。

格西中午在閱讀阿底峽尊者的開示時，當中說一個修行者必須馬上下定決心去修行，不要有任何懷疑及猶豫。我們這輩子不是很長、而是非常短暫的，所以投生到極樂淨土這點和我們的後世有極大相關，這短暫一生，如果能做到修極樂淨土的因，(既然)能做到，就必須去實修，而不是僅僅聽聞，不能只有知道，最重要是去實修。

大家百分之百絕對是有信心，絕對有想要變好的心，所以從今天開始就要下定決心去修，如能下定決心去修，絕對可以獲得利益，上次已解說修持的方式，今天就以大家方便修習這一點上，告訴大家應當如何做思惟。

已和大家說過投生極樂淨土的四種因，不是一定要齊備這四種因才能投生極樂淨土，只要三因齊備也是能投生極樂淨土，但如果是四因齊備就更好。

如前和大家所介紹極樂淨土的四種因，除此之外沒有其他另外的

因，無論佛陀、印度大成就者、大班智達所說極樂淨土的因，也就這四因以外沒有其他的因。

我們要做世間的事情就必須依賴其他人才了知要如何做世間事，我們要成佛走成佛之道也必須按照佛陀所說來趣入成佛之道，而如果所依循是對方（個人）的想法的話，是很容易誤入歧途。

所以投生到淨土的因就只有這四因，從今天開始下決定心盡力去實踐這四因；四因中的其中兩個因，是我們每天都在做的，也就是修「七支供養」及「菩提心」，這二因再加上另二因也是很容易修持的，投生淨土的第一因，如果要投生「無量光佛的淨土」，都必須去思惟觀想由珍寶所成的淨土形狀，包含無量光佛的眷屬也要一起觀想，平時這一點我們不常做思惟，如果要投生淨土，這些一定要去觀修。可以請一幅唐卡，這不是浪費的支出，如沒有地方放唐卡至少要有法照，按照法照或唐卡去觀想有一個真實的淨土，現在請分享極樂淨土的法照。依法照解釋就比較容易思惟。

大家看法照，除無量光佛之外還有其他眷屬圍繞在周圍，特別是在下面的部分。無量光佛的淨土，在(無量光佛的)後面可以看到，真實無量光佛的淨土。面對法座右邊下方可以看到(也有一尊)無量光佛坐在那邊，很多人坐在前面；平常我們坐著可以觀想前方有這樣一尊無量光佛，在無量光佛前方的我們及其他人都圍繞著無量光佛，可以做這樣的觀想；除了觀想珍寶所呈的廣大淨土以外，接著要觀想迎請無量光佛，也就是在法照右下方坐著的無量光佛，除了自己以外還有其他人在無量光佛的座前，做這樣的觀想

如果在房間裡面首先我們要觀想淨土再迎請無量光佛，把我們及這些人全部觀想進去，要緣念前方有一個真實的無量光佛淨土，並生起強烈我要投生極樂淨土的信心、希求心，投生極樂淨土四因的第一種因就要按如此思惟，第一種因平常沒有習慣性做修持，所以要投生淨土第一種因就要按此做觀修。

我們已觀想無量光佛在我們的前方，接著我們要觀想無量光佛的眷屬也就是八大佛子，如能同時觀想八大佛子是非常好的，這個部分要好好思惟，按照剛剛所說的思惟投生淨土的第一個因。

第二個因要積聚廣大資糧，就是修習「七支供養」，為了要投生淨土所以要修七支供養，如果按照《普賢行願品》做思惟、做供養，這是非常好的。《普賢行願品》的文有幾個偈頌需要念誦，最後念到回向圓滿無上菩提，照著《普賢行願品》的文念誦對投生極樂淨土是有利益的，因為《普賢行願品》最後有講到要投生極樂淨土，因此念誦很有幫助；如果沒辦法念誦《普賢行願品》，可以念誦關於「七支供養」的部分就可以，修七支供養要按照文來做觀修，打從心底慢慢地思惟、觀想、修禮拜、供養等.....。

格西曾在新竹燃燈智的中心開示《普賢行願品》的引導，其中講到「七支供養」的部分，大家可以去聽錄音檔，針對「七支供養」部分聽聞。

是否要放上連結__燃燈智官網連結__

<https://tw.dipkar.com/category/%e6%a2%ad%e5%b7%b4%e6%a0%bc%e8%a5%bf%e6%95%99%e6%8e%88/%e6%99%ae%e8%b3%a2%e8%a1%8c%e9%a1%98%e5%93%81/>

YouTube 連結_普賢行願品-01~08+普賢行願品 Q&A

<https://www.youtube.com/watch?v=d7KcUondt18>

<https://www.youtube.com/watch?v=k4ZxrAihNro>

https://www.youtube.com/watch?v=U-9yK_ARWAI

<https://www.youtube.com/watch?v=utsRBnZHBWg>

<https://www.youtube.com/watch?v=Pfr-nfhxy-k>

<https://www.youtube.com/watch?v=moL0tLI0q-c>

<https://www.youtube.com/watch?v=MfSrKsLWU58>

<https://www.youtube.com/watch?v=6eMSal-R4sk>

<https://www.youtube.com/watch?v=cPXsD1p-83Q>

首先迎請無量光佛後，在祂座前要生起——因為我要投生極樂淨土，因此要修習「七支供養」，這個心一定要生起，有這個意樂非常重要，為了後世要投生極樂淨土，因此我要來修「七支供養」，不是只是修「七支供養」，而是一定要有——我為後世要投生極樂淨土而修「七支供養」，以這樣的意樂才可以。

接下來，說明投生到極樂淨土第三個因：菩提心。修菩提心的方法，大家都知道平常就是按照這樣去修。投生到極樂淨土的因「菩提心」其實不是必要修習的，因為在淨土裡也有其他的聲聞行者，因此投生極樂淨土，「菩提心」不是必要修習，只要修習第一、二、四因就可以，但是如果(有)修菩提心很容易投生到極樂淨土。

首先迎請無量光佛後，在無量光佛座前修習「七支供養」，之後生起一個為了投生極樂淨土而修菩提心的意樂而修菩提心。要思惟為了一切有情要成就佛果位，因為這樣所以我要投生到極樂淨土，到極樂淨土若有獲得自身證量或是高的證量就可以利益眾生

- 因為這樣所以我要投生到極樂淨土，發起這樣的心而修菩提心。
- 這都是投生到極樂淨土的因。

首先，不是一開始就想說為了有情要成就佛果位而投生到極樂淨土，在這之前必須要先緣著其他有情生起悲心，生起悲心思惟全部的有情都是一樣想要離苦得樂，而生起一個希望眾生都能離苦的心，之後再生起為了有情我要成就佛果位的心；生起菩提心之前，先修緣著他人的悲心，這對於菩提心的生起更為有力。

投生到淨土的第四個因，就是要回向。將我們所造的善根強烈回向投生到極樂淨土。先前我們已觀想資糧田、修習七支供養，加上平常積集非常多資糧，所造這些善根都能發願投生到淨土的因，生起強烈回向，將這些善根回向到投生極樂淨土，這是投生極樂淨土最後一個因，所以我們要發自內心的回向，「請無量光佛證知我、請無量光佛垂攝我，願我能投生到極樂淨土。」

所以投生到極樂淨土最主要的四個因就是如此。除了這主要的四因以外，有時候可以做這樣的觀想，自己所住的地方就是珍寶所呈的淨土，無量光佛也在，我們也在淨土裡面，我們從無量光佛處聽聞佛法。有時可以觀想我們目前所在之處就是真實的淨土，淨土中有無量光佛，無量光佛在說法，自己也在其中聽聞佛法，再加上持誦無量光佛的咒語是非常好的。在任何時刻一定要持誦無量光佛的咒語。

有些人持誦六字大明咒，說我可以回向要投生極樂淨土？其實這也是可以的。無量光佛的右邊是觀世音菩薩，左邊是大勢至菩薩，因此持誦六字大明咒求生極樂淨土這是沒有問題，因為無量光佛

右邊的眷屬是觀世音菩薩，所以無量光佛與觀世音菩薩十分有關聯性，所以持誦六字大明咒投生極樂淨土是可以的。

今天和大家講，首先「觀想無量光佛淨土」後迎請無量光佛，這是屬於投生淨土的第一個因；在無量光佛的座前修「七支供養」這是投生淨土的第二個因；「修菩提心」是投生淨土的第三個因；第四個因就是將自己所造的「善根強烈回向」要投生極樂淨土。

介紹完四因之後，接著可以觀想現在所住的地方是一片真實的無量光佛的淨土，而且在聽聞無量光佛說法，一邊聽聞祂說法，也持誦無量光佛的咒語，除了剛才四因的實修觀想，以後可以做這樣觀想。

接著可以這樣觀想，體性是「心的體性」，但是「行相」像豆子那麼小的白光，從我們頂門出去之後，融入到無量光佛的心間，再觀想無量光佛的心間也放光後，再融入到我們的心間，以這樣來回的做觀想；我們心間如豆子般的白光放光，從我們的頂門出去後，進入無量光佛的心間，無量光佛的心間再放出白光，接著進入我們的心間，我們心間的白光再從頂門出去，進入無量光佛的心間，以這樣(不斷)反覆地做思惟觀想。

邊做這樣觀想邊持誦咒語非常好，可以觀想心間的白光從我們的頭頂出去，然後進入無量光佛的心間，無量光佛的心間又放出白光，從我們的頭頂進入我們的心間，我們這樣反覆做觀想做一、兩百次後，會發現我們的頭頂會有發癢的現象出現。

如果是觀想我們心間的光，從我們「頂門」出去，然後進入無量

光佛的心間，無量光佛心間的光再放出來，從我們的頂門進入，來到我們的心間，這樣反覆觀想一、兩百次(出現)頭部發癢時，此時可以接著這樣觀想，光從我們的「鼻孔」出去，然後進入無量光佛的心間，無量光佛心間的光，再從我們的鼻孔進入我們的心間，以此做觀想。這樣觀想後，最後我們要觀想前方虛空的無量光佛融入到我們身體裡面，我們的身語意變成和無量光佛的身語意無二無別的體性，最後我們要觀想我們成為真正的無量光佛。

我們一系列觀想淨土，做放光的觀想，最後成為真正的無量光佛，這樣一系列修下來就是已經成辦無量光佛的因，最後強烈的回向，以剛剛所造的善根要回向——願我後世能投生到極樂淨土，請無量光佛垂攝我。最後部分就是要做強烈的回向。

上堂課已為大家介紹完投生極樂淨土的因，今天再加強，投生到淨土的因已經圓滿講解給大家聽了。所講解投生到極樂淨土的四因，在佛經中說過很多次，印度的大成就者、大班智達、噶當派上師們、祖師大德及佛陀所做的開示，提到投生到淨土的因，所說的都含攝在這四因之中，除了這四因，並沒有其他的因，就是這四因。這些祖師大德及佛陀的開示是具量的，加上我們具量的修行，就可以獲得具量的證量，現在很多真正的修行人按照這樣來修行都有很多徵兆產生，但他們也不會講有什麼徵兆，可是如理的修行就會有這些徵兆產生，大家好好的修行絕對有這樣的果報產生。

已經介紹極樂淨土及投生到極樂淨土的這些因，應該沒有不懂的，所以大家從現在起要下定決心去修行，不要懷疑自己能否做到

，不要做這樣的懷疑，來聽聞的這些人要下定決心從現在開始修行。在平時我們會造作很多的善業，在任何時刻內心中的一角，一定要觀想「無量光佛的淨土」及「無量光佛」，而且總是將我們的善業回向到「無量光佛的淨土」，時時將這些放在心中的一角，這是絕對不可以忘記，平時就是要這樣去做。

如同宗喀巴大師在《三主要道》中提到，「晝夜唯求解脫心，起時是出離心生。」如果在晝夜都能希求解脫心的話，就是生起出離心，同樣的道理，在晝夜都能做這樣緣念的話，投生到淨土的這些因就會變得強而有力，可以說百分之百絕對是可以投生到極樂淨土。如果這輩子都造作強烈的善業就很容易投生到極樂淨土，絕對不會不投生到極樂淨土，除非不成辦這些因，如果成辦的話絕對會投生極樂淨土。所以要認知所聽聞的這些佛法的珍貴性，如果認知到珍貴性自然就不會放逸，會知道這些佛法道理的重要性，聽聞到佛法的重要性之後會努力去做，能這樣努力的話就是有好好地在修行。

密勒日巴尊者曾這樣說：「絕對不要浪費瑪爾巴大師所傳的這些教誡。」因此密勒日巴尊者一直在禪修，乃至於一直禪修到把屁股坐到都受傷，因為不想浪費瑪爾巴大師所傳下來的教誡，同樣地，我們對於佛陀開示投生到極樂淨土，及宗大師講述投生極樂淨土的開示，對於這些教誡絕對不要浪費要盡力修行，不能浪費這些教誡。

已經和大家說明投生極樂淨土的因及利益，或許有人會想既然投生到極樂淨土這麼容易的話，是否臨終時發願回向即可？其實是

不行的。因為平時沒有串習，臨終時很難以生起投生極樂淨土的因，即使生起卻沒有去串習，臨終時難以生起要投生到極樂淨土，即使有這樣的心生起也無法生起「強而有力的心」，這都是因為平時沒有串習。

持誦無量光佛的名號咒是非常好的，當然最主要修持的是剛剛所說的四種因，我們可以閱讀這些賢聖師父的傳記裡都有提到，臨終時大部分不是投生到極樂淨土或是那一個淨土裡的公案。投生到極樂淨土不知道是否馬上可以利益眾生，但一旦投生到極樂淨土就知道自己已經獲得安定及穩固，如果現在是屬於年紀輕就從年輕時開始努力修習，到老了的時分，這期間已積聚廣大的資糧，這個因有成辦，果絕對會現起，因為你成辦因了，因果道理就是這樣，因成辦果絕對會現起，現在年輕要努力修習到老已積聚廣大的資糧。如果是屬年紀大就更有時間，不要浪費時間好好努力修習必然會感果。

格西十分喜歡閱讀噶當派格西們的公案及傳記，看他們如何修？修什麼？思惟什麼？看到他們修行方式，就覺得他們這樣修一定可以獲其證量的這種心就會生起。如果有關於這些中文的傳記及公案，就閱讀這些公案、行誼、典範，增加我們的心力，對於我們心中證量的生起也是有幫助的。這些高證量噶當派格西們平常做的事情、他們的工作唯有「禪修」、「集聚資糧」，沒有做其他事情。因為他們有這樣的心力才會獲得證量，現在我們要和他們一樣努力花時間去修行，去成辦那些因，從現在就開始修。

以上就是和大家說明投生極樂淨土的四因，之前發給大家宗喀巴

大師的《極樂發願文》，如果有時間可以念誦極樂發願文也是很好的。格西並不是因為有人請法說投生極樂淨土四因而說，是因為覺得重要，所以為大家講說投生極樂淨土的四因，覺得對大家有幫助而為大家解釋說明極樂淨土的四因，如果大家好好努力去修，百分之百是絕對有獲益，格西希望大家透由好好修行可以獲得利益。今天時間到了，就講到這裡，謝謝！